

Disciplina: Educazione Fisica
Competenza disciplinare: Consapevolezza ed espressione culturale

Competenza disciplinare (Indicazioni nazionali per i curricoli 2012): L'alunno in relazione alle proprie potenzialità e al proprio talento si esprime e dimostra interesse per gli ambiti motori, artistici e musicali.

CLASSI PRIME

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/ESPERIENZE	METODOLOGIE
<p>L'alunno acquisisce consapevolezza di se attraverso la percezione del proprio corpo e la padronanza degli schemi motori e posturali nel continuo adattamento alle variabili spaziali e temporali contingenti.</p> <p>Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo.</p> <p>Sperimenta una pluralità di esperienze che permettono di maturare competenze di gioco e sport anche come orientamento alla futura pratica sportiva.</p> <p>Sperimenta , in forma semplificata e progressivamente sempre più complessa , diverse gestualità tecniche.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per se e per gli altri, trasmettendo tali competenze nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>Comprende , all'interno delle varie occasioni di gioco e di sport, il valore delle regole e l'importanza di rispettarle.</p>	<p>Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordinare e utilizzare diversi schemi motori combinati tra loro (correre/saltare, lanciare/afferrare ecc..) - Saper controllare e gestire le condizioni di equilibrio statico dinamico del proprio corpo. - Organizzare e gestire l'orientamento del proprio corpo in riferimento alle principali coordinate spaziali e temporali (contemporaneità, successione e reversibilità) e a strutture ritmiche. - Riconoscere e riprodurre semplici sequenze ritmiche con il proprio corpo e con attrezzi. <p>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Elaborare ed eseguire semplici sequenze di movimento o semplice coreografie individuali e collettive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lo schema corporeo. - Giochi individuali o a coppie, legati alla scoperta del corpo. - Giochi individuali e collettivi che prevedono l'utilizzo degli organi di senso. - Schemi motori di base: camminare, saltare, correre, afferrare, rotolare, arrampicarsi. - Giochi di equilibrio: graduali, dinamici, individuali o a gruppi. - Giochi utili a consolidare la padronanza delle relazioni spaziali e temporali. - Gioco del mimo. - Giochi di squadra. - Le regole dei giochi. - Le principali regole di alcune discipline sportive. 	<p>Cosa fa il docente:</p> <p>Metodologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lavoro in piccoli gruppi - Lavoro a coppie - Lavoro individuale -Apprendimento cooperativo <p>Cosa fa l'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partecipa alla lezione attivamente - Aiuta il compagno in caso di difficoltà - Mette in pratica le regole date

CLASSI SECONDE:

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/ESPERIENZE	METODOLOGIE
<p>Riconosce alcuni essenziali principi relativi al proprio benessere psico fisico legati alla cura del proprio corpo, a un corretto regime alimentare e alla prevenzione dell'uso di sostanze che inducono dipendenza.</p> <p>Agisce rispettando i criteri base di sicurezza per se e per gli altri sia nel movimento sia nell'uso degli attrezzi e trasferisce tali competenze nell'ambiente scolastico ed extrascolastico.</p> <p>Utilizza gli aspetti comunicativo/relazionali del linguaggio motorio per entrare in relazione con gli altri, praticando, inoltre, attivamente i valori sportivi (fair play) come modalità di relazione quotidiana e di rispetto delle regole.</p> <p>Rispetta criteri di sicurezza per sé e per gli altri.</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e si impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <ul style="list-style-type: none">- Padroneggiare le capacità coordinative e condizionali (resistenza, velocità e forza) adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti. <p>Inizia ad applicare correttamente il regolamento tecnico nei giochi di squadra</p> <p>Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni, anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Giochi di squadra- Consolidamento delle regole di gioco- Fair play- Giochi individuali- Giochi a coppie- Giochi in piccoli gruppi- Percorsi di resistenza-Percorsi di velocità-Percorsi di equilibrio-Esercizi di forza a corpo libero	<p>Metodologie:</p> <ul style="list-style-type: none">- Lavoro in piccoli gruppi- Lavoro a coppie- Lavoro individuale- Apprendimento cooperativo-Problem solving <p>Cosa fa l'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none">- Partecipa alla lezione attivamente.- Aiuta il compagno in caso di difficoltà.- Mette in pratica le regole date.- E' in grado di riconoscere e saper utilizzare piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra.- Arbitrare incontri dei compagni mantenendo un atteggiamento del tutto neutrale.

CLASSI TERZE			
TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE/ESPERIENZE	METODOLOGIE
<p>L'alunno è consapevole delle proprie competenze motorie sia nei punti di forza sia nei limiti.</p> <p>Utilizza le abilità motorie e sportive acquisite adattando il movimento in situazione.</p> <p>Riconosce, ricerca e applica a se stesso comportamenti di promozione dello "star bene" in ordine ad un sano stile di vita e alla prevenzione.</p> <p>Rispetta criteri di sicurezza per s e e per gli altri.</p> <p>E' capace di integrarsi nel gruppo, di assumersi responsabilità e di impegnarsi per il bene comune.</p>	<p>Il gioco, lo sport, le regole e il fair play</p> <p>Saper realizzare strategie di gioco, mettere in atto comportamenti collaborativi e partecipare in forma propositiva alle scelte della squadra.</p> <p>Conoscere ed applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati assumendo anche il ruolo di arbitro e di giudice.</p> <p>Saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive in gara e con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittorie e sia in caso di sconfitta.</p> <p>Salute benessere, prevenzione e sicurezza:</p> <p>Saper disporre, utilizzare e riporre correttamente gli attrezzi salvaguardando la propria e l'altrui sicurezza.</p> <p>Saper adottare comportamenti appropriati per la sicurezza propria e dei compagni, anche rispetto a possibili situazioni di pericolo.</p> <p>Essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.</p> <p>Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.</p> <p>Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone il beneficio.</p> <p>Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool e fumo di sigaretta).</p>	<p>Giochi di squadra</p> <p>Giochi in coppia</p> <p>Giochi individuali</p> <p>Collaborazione con i compagni di squadra</p> <p>Arbitraggio (sport di squadra)</p> <p>Capacità di costruire percorsi con piccoli e grandi attrezzi</p> <p>Esercizi per le capacità condizionali (resistenza, velocità e forza) e il loro sviluppo e miglioramento.</p>	<p>Metodologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lavoro in piccoli gruppi - Lavoro a coppie - Lavoro individuale - Apprendimento cooperativo - Problem solving - Peer to Peer - Brain storming <p>Cosa fa l'alunno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partecipa alla lezione attivamente. - Aiuta il compagno in caso di difficoltà. - Mette in pratica le regole date. - E' in grado di riconoscere e saper utilizzare piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra. - Arbitrare incontri dei compagni mantenendo un atteggiamento del tutto neutrale. - E' in gradi di eseguire una autovalutazione - Riesce a comprendere i suoi punti di forza e di debolezza, cercando di migliorarsi.

